

免疫力を育てる

海外からのニュースを読むと不思議なことに気づきます。イスラエルでは成人の人口の 8 割がコロナの 2 回のワクチン接種を終えています。8月26日に過去最大に近い感染者数を記録しました。ワクチン接種を終えた人がそうでない人よりもはるかに高い割合で感染、入院しているのです。つまりワクチンの効果というのは私達が期待していたほどではなかったのです。通常、人口の 8 割がワクチンを接種すると感染は自然に消滅すると考えられてきましたが、そうではなかったのです。イギリスではコロナの死者はワクチン接種者が半数以上を占めています。

この事実はワクチンによる人工免疫よりも自然の免疫がいかに大切かを教えてくれます。免疫細胞の 7 割は腸にいます。腸には環境中の細菌やウイルスが直接入ってきます。それらに暴露されることが免疫を高める最高の手段です。特に若い人は毎日、外に出て、様々な病原菌にさらされることが免疫の訓練になります。ところがリモート授業やテレワークやステイホームはそれを阻害してしまいました。この状態が一年以上も続き、しかも外出から帰るたびにアルコール消毒をするようでは、免疫力は低下するばかりです。うがいと手洗いで十分です。そもそも呼吸器系ウイルスがドアノブやエレベーターのボタンから皮膚に感染するなど聞いたことがありません。すべてが過剰防衛です。細菌とウイルスの違いも理解されていません。私は室内や人ごみの中以外ではマスクを外しています。自分の免疫を守り、育てるためです。

コロナで亡くなった方の腸内細菌を調べると善玉菌が極端に減少していたという報告があります。コロナ対策の栄養で必要なものはフコイダンと発酵食品であることが判っています。昆布、モズクなどの海藻類、味噌、納豆、豆腐などの大豆系が大切です。腸内の免疫を高く維持するためには発酵食品を絶えず補給しておくことが大切です。またビタミン D が不足するとコロナの感染率と死亡率が高いことが報告されています。ビタミン D は免疫の強化に必要なサプリメントです。

私達は納豆やみそ汁などで生の菌を補給していますが、ペットフードしか与えられない犬や猫はそれができません。彼らの免疫を維持するためにはどうすれば良いでしょうか。手作り食を与えるか、乳酸菌の補給のために時々チーズやヨーグルトや少量の生肉をお勧めしているのはそのためです。私が 20 年間言い続けてきたことが今になってお判りになりましたか。

獣医師 名越 譲治